Rok II. Nr. 11.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKOŁ" we LWOWIE

Wychodzi w pierwszych dniach każdego miesiąca.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 7. UL. KURKOWA.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp. Gubrynowicza & Schmidta i Milikowskiego.

LISTOPAD 1882

Przedpłata miejscowa: rocznie 1 złr. 20 ct. austr. wal. półrocznie 60 ct. austr. wal.
zamiejscowa: 1 złr. 30 ct. austr. wal. 65 ct. austr. wal.
INSERATY po 8 ct. za wiersz drobnego druku.

RUCH MIĘŚNIOWY

I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

Do ruchów biernych, które wymagają jeszcze najwięcej mięśniowego współudziału człowieka należy:

Jazda konna znana i używana od najdawniejszych czasów. Tutaj odróżniamy dwa rodzaje ruchu; jeden ten, który koń wykonywa i udziela jeźdzcowi, a drugi ten, który odbywać musi sam jeździeć, aby się mógł utrzymać w równowadze na koniu i nim dowolnie kierować.

Ruch pierwszy, udzielający się jeźdzcowi od konia, może być w skutkach swych bardzo rozmaity, a to zależy od gruntu po którym koń idzie, szybkości biegu, rodzaju kroku i chodu, jakotež natury konia.

Odróżniamy trzy główne rodzaje ruchów w jeździe konnej, a mianowicie stępa, kłus i galop.

Ruch stępo t. j. krokiem spokojnym i wolnym, stosunkowo jest łagodny i przyjemny. Ponieważ środek ciężkości t. j. równowaga jeźdzca, niebywa tu naruszaną, przeto bez wszelkich wysileń szczególnie nóg, trzymać się on też może spokojnie, i przyspieszać bieg powoli.

Przy jeździe kłusem, jeździec doświadcza nieustannnych wstrząśnień i podrzucań, które szczególnie dla ludzi delikatnych, słabych lub cierpiących szczególnie na przewlekłe choroby żołądka, płuc i serca, mągą być nie tylko za zbyt nużące, ale i szkodliwe także.

Jeżdżenie galopem, daleko mniej sprawia wstrząśnień jak kłusem, ale prędkość z jaką się ruch ten odbywa, utrudnia oddéchanie, przyspiesza krążenie krwi, i wywołuje często silne poty.

Galop może być rozmaity co do szybkości, t. j. umiarkowany, spokojny i galop wyścigowy, gdzie jak powiadają, koń prawie brzuchem dotyka się ziemi, co jest tak dla jeźdzca, jak i dla konia niebezpiecznem zawsze.

Wstrząśnienia jakich jeździec doświadcza od konia, zależą bardzo od rodzaju gruntu, po którym on biegnie. Grunt miękki łagodzi i usuwa wiele wstrząśnień, gdy twardy zwiększa je znacznie.

Wpływ jazdy konnej na ustrój ludzki jest w ogóle korzystny, wstrząśnienie bowiem jakich doświadczają tu wszystkie narządy, przyczynia się wiele do ruchu części płynnych i równego rozdzielania się materyj odżywczych, gdy z drugiej strony, ruch ten nie naraża człowieka na żadne straty. Sławny fizyjolog Haller powiada, że jeżeli chód, bieganie lub taniec, wywołują zawsze pewne podniecenie ustroju, które porównać się da wedle niego z ruchem gorączkowym, to jeżdżenie konno szczególnie, jeżeli siły jeźdzca odpowiednie są ruchom konia, nie wywołuje żadnego podniecenia krążenia krwi, ani też zwiększenia wydzielin.

Jazda konna tem się różni od innych rodzajów ruchu, że nie rozgrzewa t. j. że niewiele przyczynia się do tworzenia się cieplika, inaczej mało spala węgla w ustroju.

O ile bezruch i życie siedzeniowe, zmniejsza apetyt, o tyle jazda konna go znacznię podnieca i przyspiesza. Słowem strata ustroju, przy tego rodzaju ruchu jest nie wielka, a odżywianie się polepsza, baczyć jednakże należy, ażeby jazda konna nie była zbyt

męczącą i zbyt długą, i nie odbywała się w niewłaściwym czasie, jak n. p. po obfitem dość jedzeniu. Ruch bowiem i wstrząśnienia, szkodzić mogą trawieniu.

Jazda konna jak zauważono, poprawia także i napięcie całego układu naczyniowego, tak, że krew łatwo dostaje się do najdelikatniejszych naczyń krwionośnych, przez co obficiej i łatwiej wydzielają się tyle potrzebne do trawienia soki, jak żołądkowy, trzustkowy i żółć. Równie podniecająco wpływa jazda konna i na układ nerwowy. Ale oprócz tych czysto fizyjologicznych wpływów oddziaływa ona dobrze i na wyrobienie baczności, zręczności i odwagi, jak pewne ćwiczenia gimnastyczne na przyrządach. Koń bowiem, którego się dosiada, nie zawsze bywa spokojny i łagodny. Trzeba baczyć pilnie na wszystko, dobrze się na koniu trzymać, aby przy lada jakiem zerwaniu się jego, przy szybkiem i nierównem biegu nieupaść, szczególnie gdy koń nie jest jeszcze dobrze ujeżdżony i lękliwy bardzo. Wypadki spadnięcia z konia, szczególnie przy szybkiem biegu, mogą być niekiedy nader niebezpieczne, trzeba więc wielkiej dokładać baczności jeźdcowi, aby ich uniknąć. Z drugiej znów strony wiemy, co odwaga i wprawa z dzikiemi nawet końmi, dokazywać potrafi.

Z tych oto powodów jazda konna, jako rodzaj ruchu głównie biernego, z pewnem jednakże wysileniem i ruchem czynnym tułowia i kończyn, może być zalecaną bardzo, osobom pędzącym życie siedzeniowe, a szczególnie słabym i delikatnym, lub też tym, którzy z jakichbądźkolwiek powodów innym ruchom czynnym oddawać się nie mogą, lub odpowiednich sił ku temu nie mają. Nadużywanie jednakże konnej jazdy, długie, szkodliwie, zawsze nawet i na zdrowych oddziaływa i męczy.

Jazda konna zaleca się z pomyślnym skutkiem wszędzie tam, gdzie idzie nam o poprawę trawienia i odżywiania, t. j. o pobudzenie tych czynności; dalej w niektórych chorobach nerwowych, jak biciu serca nerwowym, pląsawicy, hipokondryi i t. p. jakoteż w przewlekłych nieżytach płuc i w początkach rozwijających się suchot.

Nie wszyscy bezwarunkowo z korzyścią, mogą się oddawać konnej jeździe, są bowiem osoby, które żadnego podobnego wstrząśnienia znosić nigdy nie mogą, i są choroby i kalectwa takie, któremi osoby dotknięte jazdy konnej unikać powinny, a do takich zaliczamy: choroby nerek, pęcherza, kamienie i w ogóle choroby trzew brzusznych, dalej wady serca i naczyń, przepukliny wszelkiego rodzaju, ociekliny czyli obrzmienia żył, szczególnie kończyn dolnych, jakoteż i hemoroidy.

Kończąc te higieniczne uwagi nasze o konnej jeździe, jako rodzaju ruchu, dorzucić tu musimy słów parę, jak się zapatrujemy ze względów zdrowotnych na konną jazdę kobiet w ogole; ta bowiem i u nas odkąd młódź męzka gnuśnieć i niewieścieć poczęła, coraz to częściej jak i ślizganie się, dostrzegać się daje między naszemi kobietami.

Niewdając się tu ani w stronę etyczną ani estetyczną tej sprawy, wyznać musimy, że zastępstwo tego rodzaju, uważamy ze względów fizyjologicznych i higienicznych za niewłaściwe zupełnie.

Wszelki ruch i prace fizyczne, jeżeli mogą być higienicznemi, powinny zawsze uwzględniać nie tylko wady i ułomności ustroju przyrodzone i nabyte, ale i płeć i stan fizyjologiczny także. A właściwości tak anatomiczne jak i fizyjologiczne kobiet, nie czynią je wcale odpowiednio ukwalifikowanemi do konnej jazdy. Wstrząśnienia bowiem, jakim tu ulegają zawsze trzewia brzuszne, szkodliwie, a często i niebezpieczne nawet tu bywają, i przyczyniać się mogą do wcale nie pożądanych następstw, jeżeli nie zaraz to w przyszłości.

Jeżeli zaś tu idzie o ruch dla zdrowia, czy to czynny czy bierny dla kobiet, to można zawsze odpowiedniejszy i lepszy wybierać od konnej jazdy, który podobnie szkodliwych zawsze wstrząśnień trzew nie wywołuje wcale, a równie podnieca trawienie i odżywianie ustroju, i usuwa niedomagania z życia bezruchowego wynikające.

Niechże więc zwolenniczki i obrońcy konnej jazdy dla płci pięknej, nie odwołują się przynajmniej nigdy na względy zdrowia, t. j. na higienę, bo ta ich nie tylko pod swą obronę brać nie może, ale kategorycznie stawiać będzie zawsze veto.

Do ruchów biernych, które się jak jazda konna łączą zawsze z pewnym rodzajem ruchów czynnych, zaliczyć tu musimy **huśtanie się** samemu, gdzie osoby huśtające się, przez kucanie t. j. odbijanie deski na której stoją, wprawiają w ruch wachadłowy huśtawkę. Tutaj oprócz ruchu biernego odbywają huśtający się i ruchy czynne kończynami dolnemi tułowiem, a po części i rękoma także.

Podobny ruch odbywa się i przy jeździe **łódką po wodzie**, gdy się samemu wiosłuje. Tutaj również oprócz ruchu biernego, odbywa jadący i ruch czynny także rękoma, a po części i tułowiem.

Do czysto biernych ruchów zaliczamy w końcu jazdę kołową końmi, koleją i statkiem parowym lub żaglowym.

Jazda kołowa końmi jako ruch może być bardzo różną w swych skutkach, stosownie do tego, w czem się odbywa, po jakiej drodze i z jaką szybkością. Współudział jadącego w ruchu tym biernym, ogranicza się tylko do wytężenia mięśni, potrzebnych do utrzymywania się w pozycyi siedzącej.

Głównie zwracamy tu uwagę na to, czy wóz, na którym jedziemy, trzęsie czy nie, inaczej czy jest na resorach lub nie. Forma wozu, jego budowa, bez resorów jako też rodzaj resorów i ich urządzenie mogą sprawiać większe lub mniejsze wstrząśnienie. lub go zupełnie nie udzielać jadącemu. A trzęsienie wozu przy jeździe, stanowi też okoliczność najważniejszą, udziela się ono bowiem zawsze wszystkim trzewiom człowieka, i stosownie do tego, czy jest słabe czy silne, powolne czy gwałtowne, chwilowe czy ciągłe, wowoływać może dobre skutki jak i jazda kłusem konno t. j. otrząśnięcie trzew, naciąganie mięśni i przyspieszone krążenie. Gwałtowne wstrząśnienia przy jeździe, powodują często silne bole, to jest kolki w boku i trudne i bolesne oddéchanie, tak że czyni niekiedy dalszą jazdę nawet niepodobną. Wstrząśnienia te bywają tem większe, im droga po której się jedzie, jest nierówniejszą i twardszą, a szybkość jazdy się zwiększa.

Dla zmniejszenia otrząsania się trzewi tak przy konnej jeździe jak i na bryczkach, wozach trzęsących,

dobrze jest używać szerokiego pasa na brzuch, silnie opiętego.

Jazdy na wozach trzęsących, unikać winny osoby delikatne i słabe, szczególnie na wady organiczne serca i naczyń krwionośnych cierpiące, jakoteż pęcherza i wiele innych chorób, gdy przeciwnie, przejażdzki w powozach resorowych nie trzęsących, po równej drodze, bardzo są dla nich odpowiednie, szczególnie w otwartych i na świeżem powietrzu.

Szybka jazda, powiada Oesterlen, sama przez się może wywołać rozdrażnienie, nawał do głowy, zawrót u osób drażliwych i słabowitych a nawet wymioty i kurcze, gdy tymczasem niektóre osoby, nie mogą znowu podczas jazdy siedzieć tyłem do koni.

Jazda w powozie otwartym nie trzęsącym, po równej drodze, nie zbyt szybka i nie długa przyjemną jest i nieszkodliwą, gdy długa, chociażby w najlepszych warunkach, dla braku ruchu czynnego i utrzymywania się w ciągłej pozycyi siedzącej, staje się zawsze nużącą.

Ten rodzaj ruchu dla ludzi młodych i zdrowych wcale się nie zaleca ze względów higienicznych.

Jazda koleją żelazną jako ruch bierny, tem się różni od jazdy kołowej końmi, że tu jeżdżący nie doświadcza żadnych wstrząśnień i że się odbywa ona z nierównie większą szybkością. Wstrząśnień tu nie bywa prawie żadnych, któreby szkodliwie oddziaływać mogły na trzewia brzuszne, a wpływ jazdy tej na ustrój nasz, zależy głównie: od przyspieszonego ruchu, od przeciągów, szczególnie w niekrytych lub otwartych wagonach, od ciągłego i jednostajnego drżenia, od migania gwałtownego przedmiotów i świateł, od dymu z kominu maszyny, od nieustającego łoskotu, jakoteż i od ciągłej obawy niespodziewanych wydarzeń

Uboczne te wpływy jazdy kolejowej, jako ruchu biernego, rozmaicie też na niektóre osoby oddziaływają, stosownie do ich usposobienia, nużąc ich więcej lub mniej.

Jazda też koleją żelazną, jako ruch higieniczny, nawet dla osób słabych i delikatnych, niebywa też nigdy zalecaną, chociaż dla transportu chorych i rannych jest najdogodniejszą, bo najmniej robiąc wstrząśnień najmniej nuży ich i w spokoju pozostawać podczas przewozu pozwala. Słowem najlepszą jest dla chorych, gdzie przejazdka staje się koniecznością nieuniknioną.

Żegluga czyli jazda po wodzie, jako ruch bierny, może wywrzeć wpływ różny na jeżdżących, stosownie do tego, czy się samemu wiosłuje, czy też się jedzie statkiem parowym lub żaglowym, a nadto czy się jedzie po rzece lub stawie lub też po morzu.

Wyjąwszy jazdę łodzią, gdzie się samemu wiosłuje o czem powyżej już wspominaliśmy, w żegludze jako ruchu, człowiek nie bierze żadnego udziału utrzymując się tylko na swojem miejscu. Ruchy statku a mianowicie szczególnie na morzu, kołysanie, podrywanie, wznoszenie się i opadanie, udzielając zawsze jeżdżącym, i mogą być słabsze lub silniejsze stosownie do stanu spokojności wody. Skutkiem tych to ruchów jednostajnych mianowicie na morzu, dostają jeżdżący tak zwanej morskiej choroby, objawiającej się nudnościami, wymiotami i osłabieniem ogólnem. W dole okrętu występuje ta choroba łatwiej jak na pokładzie; na parowcu prędzej, jak na statku żaglowym, równie jak i ciężkie wyładowane okręta łatwiej do niej usposabiają niż lekkie. Chorobie tej podlegają najczęściej osoby chorowite, nerwowe i trwożliwe, a kto takowej nie miewa, popada często w osłabienie, apatyją i ospałość.

Do korzystnych stron żeglugi, szczególnie po morzu, zaliczyć należy świeże morskie powietrze, prosty sposób życia, spokój i wspaniałość widoków. Dłuższą też podróż morską, mianowicie w strefie umiarkowanej i ciepłej, zaleca się bardzo w chorobach piersiowych, w zadumie i w innych chorobach nerwowych. Działa bowiem ona bardzo uspokajająco.

Lind i Milmann zauważali, że jeźli na statku wybuchnie jaka choroba n. p. gnilec (szkorbut), to podlegają jej daleko więcej i prędzej zawsze spokojni pasażerowie, niż majtkowie, tych bowiem ostatnich ciągły ruch chroni od chorób, tak, że między samymi nawet majtkami, opieszali i mało ruchliwi w służbie, których powszechnie nazywają tu spiochami (dormeurs) prędzej daleko padają ich ofiarą niż ruchliwsi. Ruch fizyczny im bowiem służy tu dobrze.

(D. c. n.)

ĆWICZENIA WOLNE POSTĘPOWE

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

B) SPOSÓB NAUCZANIA (METODA).

I. Zasób ćwiczeń dla poszczególnych rodzajów gimnastyki.

Z układu ćwiczeń czerpiemy zasób tychże, dla poszczególnych rodzajów gimnastyki, odpowiednio do ich cechy i celu. Nie możemy tutaj określać szczegółowo, jaki zasób ćwiczeń nadaje się do tego lub owego rodzaju gimnastyki, przekraczałoby to bowiem rozmiary nszej pracy. Sprawą tą powinny się zająć szczegółowe plany nauki, zastosowane właśnie do różnych wypadków. My tylko nadmienimy tu, że ćwiczenia wolne postępowe, naturalnie z wyjątkami, które wywieść łatwo analogicznie do podanych wyjątków przy nauce o ćwiczeniach wolnych miejscowych, nadają się przeważnie do gimnastyki szkolnej, a to w całej pełni dla żeńskiej, uchyliwszy rozkroki, wypady i prrzysiady; zaś w skromniejszej mierze i to ważniejsze dla męskiej. W gimnastyce towarzyskiej mają one zastosowanie bardzo ograniczone, ta bowiem wymaga posilniejszej strawy. W ogóle rzecz biorąc, zalecamy unikać przesady i nie zapuszczać się w nader zawikłane odcienia tych ćwiczeń. Nauczyciel powinien wybierać tylko znaczniejsze i wydatniejsze ćwiczenia z bogactwa układu.

II. Wypracowanie lekcyjne.

Nauczyciel powinien każdą lekcyję, którą z ćwiczącymi się ma przerobić i starannie opracować. Do głównych momentów w każdem wypracowaniu pisemnem, należą osnowa czyli treść lekcyi, postawa pierwotna, z której pewien rząd ćwiczeń rozpoczynamy; takt,

oznaczający z ilu ruchów każde ćwiczenie ma się składać; rytm to jest w jakim przeciągu czasu mają ruchy być wykonane; oznaczenie sposobów, czem określamy wykonanie danych ćwiczeń.

Znaczenie i doniosłość powyższych momentów poznaliśmy juz przy nauce ćwiczeń wolnych miejscowych, do której się odwołujemy, a mają te momenta zupełnie to samo zastosowanie w wypracowaniu lekcyjnem ćwiczeń wolnych postępowych.

Musimy tu jednak zwrócić jeszcze uwagę na jedną okoliczność, która i zarazem wpływa i na wypracowanie lekcyjne a mianowicie, czy też ze zajętego pierwotnie stanowiska ciągle postępować chcemy i doń nie wracamy, czy też po pewnym rzędzie ćwiczeń postępowych, napowrót na swe poprzednie miejsca przychodzimy.

W pierwszym wypadku musimy obrać pewną formacyję, bądź zastęp, bądź dwuszereg, bądź czwórki, w której ćwiczący postępować mają. Postępowanie możemy wykonywać w rozlicznych kierunkach, które później przy nauce ćwiczeń pochodowych poznamy. Zalezamy zarówno i pod tym względem bliższe określenie kierunków, któremi postępować mamy.

W drugim wypadku najkorzystniejszem jest, znane już nam ustawienie kolumnowe, w którem ćwiczący, po dokonanym rozstępie, postępują z miejsca swego bądź naprzód, bądź wstecz, bądź w bok (w lewo lub w prawo) i napowrót do niego wracają.

III. Przykłady.

1.

Osnowa. Chód zwyczajny, też z ruchami nóg. Postawa pierwotna: zasadna, ręce na biodra. Takt: 1, 2. Rytm: —, —. Ustawienie: zastęp. Kierunki: rozliczne. Każde ćwiczenie: 20 kroć.

I. 1. krok lewą. 2. krok prawą. (Chód zwykły).

II. 1. krok lewą — lewą piętę podnieś. 2. krok prawą — prawą piętę podnieś.

III. 1. krok lewą na palec stopy. 2. krok prawą na palec stopy.

IV. 1. krok lewą na palec stopy — lewą piętę opuść. 2. krok prawą na palec stopy — prawą piętę opuść.

V. 1. krok lewą, prawe kolano ku piersi. 2. krok prawą, lewe kolano ku piersi.

VI. 1. krok lewą, prawe przedudzie wstecz. 2. krok prawą, lewe przedudzie wstecz.

VII. 1. krok lewą, prawą podnieś wprzód. 2. krok prawą, lewą nogę podnieś wprzód.

VIII. 1. krok lewą, prawą podnieś wstecz. 2. krok prawą, lewą nogę podnieś wstecz.

IX. 1. krok lewą, prawą podnieś wprzód do środka. 2. krok prawą, lewą nogę podnieś wprzód do środka.

Ćwiczenie V. nie jest stosownem dla płci żeńskiej.

2.

Osnowa: Pląs suwany i poskoczny z tupaniem lub klaskaniem. Postawa pierwotna: zasadne, ramiona skrzyżowane na grzbiecie. Takt: 1, 2, 3. Rytm: zwyczajny. Ustawienie: rozwarty dwuszereg. Kierunki: rozliczne. Każde ćwiczenie: 10 kroć.

I. 1. krok lewą. 2. sun prawą. 3. krok prawą.

II. 1. krok prawą. 2. sun lewą. 3. krok lewą.

III. 1. krok lewą. 2. sun prawą. 3. krok prawą — tup.

IV. 1. krok prawą. 2. sun lewą. 3. krok lewą — tup.

V. 1. krok lewą. 2. sun prawą — klasnij. 3. krok prawą.

VI. 1. krok prawą. 2. sun lewą — klasnij. 3. krok lewą.

VII. 1. krok lewą. 2. skok lewą. 3. krok prawą.

VIII. 1. krok prawą. 2. skok prawą. 3. krok lewą.

IX. 1. krok lewą. 2. skok lewą — klasnij. 3. krok prawą.

X. 1. krok prawą. 2. skok prawą — klasnij. 3. krok lewą.

XI. 1. krok lewą. 2. skok lewą. 3. krok prawą — tup.

XII. 1. krok prawą. 2. skok prawą. 3. krok lewą — tup.

3.

Osnowa: podskoki; podstawa pierwotna: zmienna, ręce na biodra; takt: 1; rytm: ◡; ustawienie: czwórki z rozstępem ciasnym; kierunki: rozmaite; każde ćwiczenie 10 kroć, pomiędzy poprzedniem a następnom ćwiczeniem dla wypoczynku 20 kroków na miejscu.

I. Postawa dwunóż, skok naprzód.

II. Postawa jednonóż — prawa w przód, noga podniesiona, skok naprzód.

III. Postawa jednonóż — lewa w przód, noga podniesiona, skok naprzód.

IV. Postawa jednonóż — prawa wstecz, noga podniesiona, skok naprzód.

V. Postawa jednonóż — lewa wstecz, noga podniesiona, skok naprzód.

VI. Postawa jednonóż — prawa w bok, noga podniesiona, skok naprzód.

VII. Postawa jednonóż — lewa w bok, skok na przód.

VIII. Postawa wykroczna w lewo, skok naprzód.

IX. Postawa wykroczna w prawo, skok naprzód.

X. Postawa skrzyżna w lewo, skok naprzód.

XI. Postawa skrzyżna w prawo, skok naprzód.

XII. Postawa przysiadna, skok naprzód.

Ćwiczenie VI., VII. i XII. nie jest stosowne dla płci żeńskiej.

4.

Osnowa: kłus zwykły, poskoczny, używany i zmienny; postawa pierwotna: zasadna, ramiona skurczone; takt: zmienny; rytm: zmienny; ustawienie: zastęp; kierunki: rozmaite. Każde ćwiczenie: 20 kroć.

I. Kłus z podnoszeniem nóg wstecz. 1. krok lewą, prawą podnieś wstecz. 2. krok prawą, podnieś lewą wstecz.

II. Kłus z podnoszeniem nóg wprzód. 1. krok lewą, podnieś prawą wprzód. 2. krok prawą, podnieś lewą wprzód.

III. Kłus z podnoszeniem przedudzi. 1. krok lewą, podnieś prawe przedudzie. 2. krok prawą, podnieś lewe przedudzie.

IV. Kłus z podnoszeniem nóg wprzód do środka. 1. krok lewą, podnieś prawą wprzód do środka. 2. krok prawą, podnieś lewą wprzód do środka.

V. Kłus poskoczny. 1. krok lewą. 2. skok lewą. 3. krok prawą. 4. skok prawą.

VI. Kłus urywany w lewo. 1. krok lewą. 2. krok prawą. 3. sun lewą.

VII. Kłus urywany w prawo. 1. krok prawą. 2. krok lewą. 3. sun prawą.

VIII. Kłus urywany w lewo i w prawo. 1. krok lewą. 2. krok prawą. 3. sun lewą. 4. krok prawą. 5. krok lewą. 6. sun prawą.

XI. Kłus zmienny trzytaktowy. 1. krok lewą. 2. sun prawą. 3. krok lewą. 4. krok prawą. 5. sun lewą. 6. krok prawą.

X. Kłus zmienny dwutaktowy. 1. krok lewą, sun prawą. 2. krok lewą. 3. krok prawą, sun lewą. 4. krok prawą.

5.

Osnowa: chód zwykły, podnoszenie ramion (równostronne); postawa pierwotna: zasadna, ramiona w dół; takt: 1, 2; rytm: —, —; ustawienie: zastęp; kierunki: różne; każde ćwiczenie 10 kroć.

I. 1. krok lewą, podnieś ramiona wprzód. 2. krok prawą, ramiona w dół.

II. 1. krok lewą, podnieś ramiona w pion. 2. krok prawą ramiona w dół.

III. 1. krok lewą, podnieś ramiona w bok. 2. krok prawą, ramiona w dół.

IV. 1. krok lewą, podnieś ramiona zewnątrz łukiem w pion. 2. krok prawą, ramiona w dół.

V. 1. krok lewą, podnieś ramiona wstecz. 2. krok prawą, ramiona w dół.

VI. 1. krok lewą, podnieś ramiona do środka łukiem w pion. 2. krok prawą, ramiona w dół.

VII. 1. krok lewą, podnieś ramiona w lewo łukiem w pion. 2. krok prawą, ramiona w dół.

VIII. 1. krok lewą, podnieś ramiona w prawo łukiem w pion. 2. krok prawą, ramiona w dół.

IX. 1. krok lewą, podnieś ramiona w pion skok. 2. krok prawą, ramiona w dół.

X. 1. krok lewą, podnieś ramiona tyłem w pion. 2. krok prawą, ramiona w dół.

6.

Osnowa: kłus zwykły, rzuty ramion; postawa pierwotna: zasadną ramiona skurczone; takt: 1, 2. 3, 4; rytm: —, —, —, —; ustawienie: dwuszereg rozwarty, kierunki: rozmaite; każde ćwiczenie: 10 kroć.

I. 1. krok lewą, rzuć ramiona w dół na lewo. 2. krok prawą, ramiona skurcz. 3. krok lewą, rzuć ramiona w dół na prawo. 4. krok prawą, ramiona skurcz.

II. 1. krok lewą. rzuć ramiona w dół do środka. 2. krok prawą, ramiona skurcz. 3. krok lewą, rzuć ramiona w pion do środka. 4. krok prawą, ramiona skurcz.

III. 1. krok lewą, rzuć ramiona wprzód na lewo. 2. krok prawą ramiona skurcz. 3. krok lewą, rzuć ramiona wprzód na prawo. 4. krok prawą ramiona skurcz.

IV. 1. krok lewą, rzuć ramiona w dół zewnątrz. 2. krok prawą, ramiona skurcz. 3. krok lewą, rzuć ramiona w pion zewnątrz. 4. krok prawą, ramiona skurcz.

V. 1. krok lewą, rzuc ramiona w pion na lewo. 2. krok prawą, ramiona skurcz. 3. krok lewą, rzuć ramiona w pion na prawo. 4 krok prawą, ramiona skurcz.

VI. 1. krok lewą, rzuć ramiona w dół skos. 2. krok prawą, ramiona skurcz. 3. krok lewą, rzuć ramiona w pion skos. 4. krok prawą, ramiona skurcz.

VII. 1. krok lewą, rzuć ramiona wprzód zewnątrz. 2. krok prawą, ramiona skurcz. 3. krok lewą, rzuć ramiona w pion zewnątrz. 4. krok prawą, ramiona skurcz.

VIII. 1. krok lewą, rzuć ramiona wprzód do środka. 2. krok prawą, ramiona skurcz. 3. krok lewą, rzuć ramiona w pion do środka. 4. krok prawą, ramiona skurcz.

IX. 1. krok lewą, rzuć ramionz w dół zewnątrz. 2. krok prawą, ramiona skurcz. 3. krok lewą, rzuć ramiona w pion do środka. 4. krok prawą, ramiona skurcz.

X. 1. krok lewą, rzuć ramiona w dół do środka. 2. krok prawą, ramiona skurcz. 3. krok lewą, rzuć ramiona w pion zewnątrz. 4. krok prawą, ramiona skurcz.

7.

Osnowa: chód z obrotami; postawa pierwotna: zasadna, ręce na biodra; takt: 1, 2, 3, 4, też 1, 2, w końcu 1, 2, 3; ustawienie: zastęp, poczem szereg; każde ćwiczenie: 5 kroć, po każdem ćwiczeniu 10 kroków kłusem na miejscu.

I. 1. krok lewą naprzód. 2. ćwierć obrotu w prawo. 3. krok prawą w bok na lewo. 4. ćwierć obrotu w lewo.

II. 1. krok prawą naprzód. 2. ćwierć obrotu w lewo. 3. krok lewą w bok na prawo. 4. ćwierć obrotu w prawo.

III. 1. krok lewą naprzód. 2. pół obrotu w prawo. 3. krok prawą wstecz. 4. pół obrotu w prawo.

IV. 1. krok prawą naprzód. 2. pół obrotu w lewo. 3. krok lewą wstecz. 4. pół obrotu w lewo.

VII. 1. krok lewą w bok na prawo przed prawą nogę. 2. pół obrotu w prawo. 3. krok prawą w bok na lewo przed lewą. 4. pół obrotu w lewo.

VIII. 1. krok lewą w bok na prawo za prawą nogę. 2. pół obrotu w lewo. 3. krok prawą w bok na lewo za lewą. 4. pół obrotu w prawo.

XI. 1. krok lewą w bok na prawo przed prawą nogę. 2. cały obrót w prawo. 3. krok prawą w bok na prawo.

XIII. 1. krok lewą w bok na prawo za prawą nogę. 2. cały obrót w lewo. 3. krok prawą w bok na prawo.

V. Ćwiczenie pod III. wykonamy w 2 taktach.
VI. „ „ IV. „ „ „
IX. „ „ VII. „ „ „
X. „ „ VIII. „ „ „
XII. „ „ XI. „ odwrotnie rozpoczynając prawą nogą.

XIV. Ćwiczenie pod XII. wykonywamy odwrotnie rozpoczynając prawą nogą.

W końcu przytoczymy kilka przykładów, w których ćwiczący się po pewnym rzędzie ćwiczeń, wracają na swe stanowiska a obieramy w tym celu: ustawienie kolumnowe.

1.

Osnowa: Skoki obunoż i jednonóż w prostych kierunkach z powrotem na miejsce. Takt: 1, (2), 3, (4); rytm: zwykły; ustawienie: kolumna; każde ćwiczenie: 10 kroć.

I. 1. skok naprzód. 2. skok na miejsce. 3. skok wstecz. 4. skok na miejsce.

II. 1. skok na lewo. 2. skok na miejsce. 3. skok na prawo. 4. skok na miejsce.

III. 1. skok naprzód, podnieś prawą nogę wprzód. 2. skok na miejsce. 3. skok naprzód, podnieś lewą nogę wprzód. 4. skok na miejsce.

IV. 1. skok wstecz, podnieś prawą nogę wstecz. 2. skok na miejsce. 3. skok wstecz, podnieś lewą nogę wstecz. 4. skok na miejsce.

V. 1. skok naprzód, podnieś prawą nogę wstecz. 2. skok na miejsce. 3. skok naprzód, podnieś lewą nogę wstecz. 4. skok na miejsce.

VI. 1. skok wstecz, podnieś prawą nogę wprzód. 2. skok na miejsce. 3. skok wstecz, podnieś lewą nogę wprzód. 4. skok na miejsce.

VII. 1. skok na lewo, podnieś prawą nogę w bok. 2. skok na miejsce. 3. skok na prawo, podnieś lewą nogę w bok. 4. skok na miejsce.

VIII. 1. skok na prawo, podnieś prawą nogę w bok. 2. skok na miejsce. 3. skok na lewo, podnieś lewą nogę w bok. 4. skok na miejsce.

IX. 1. skok na lewo, podnieś prawą nogę wprzód do środka. 2. skok na miejsce. 3. skok na prawo, podnieś lewą nogę wprzód do środka. 4. skok na miejsce.

X. 1. skok na prawo, podnieś prawą nogę wstecz do środka. 2. skok na miejsce. 3. skok na lewo, podnieś lewą nogę wstecz do środka. 4. skok na miejsce.

Powyższe ćwiczenia możemy też połączyć równocześnie z ruchami ramion, n. p. podnoszeniem lub rzutem, dokonanymi w takcie: 1, (2), 3, (4).

2.

Osnowa: Wypady i suny, przyczem do postawy zasadnej na palcach (lub przysiadnej) przechodzimy. Postawa pierwotna: zasadna ręce na biodra; takt: 1, 2, (3), 4, 5, (6); ustawienie kolumna. Każde ćwiczenie: 10 kroć.

I. 1. wypad lewą nogą wprzód. 2. sun prawą nogą do postawy na palcach. 3. postawa zasadna. 4. wypad lewą nogą wstecz. 5. sun prawą do postawy na palcach. 6. postawa zasadna.

III. 1. wypad lewą nogą wstecz. 2. sun prawą nogą do postawy na palcach. 3. postawa zasadna. 4. wypad lewą nogą wprzód. 5. sun prawą do postawy na palcach. 6. postawa zasadna.

V. 1. wypad lewą nogą wprzód zewnątrz. 2. sun prawą nogą do postawy na palcach. 3. postawa zasadna. 4. wypad lewą nogą wstecz do środka. 5. sun prawą do postawy na palcach. 6. postawa zasadna.

VII. 1. wypad lewą nogą wstecz zewnątrz. 2. sun prawą nogą do postawy na palcach. 3. postawa zasadna. 4. wypad lewą nogą wprzód do środka. 5. sun prawą do postawy na palcach. 6. postawa zasadna.

IX. 1. wypad lewą nogą wprzód do środka. 2. sun prawą nogą do postawy na palcach. 3. postawa zasadna. 4. wypad lewą nogą wstecz zewnątrz. 5. sun prawą do postawy na palcach. 6. postawa zasadna.

XI. 1. wypad lewą nogą wstecz do środka. 2. sun prawą nogą do postawy na palcach. 3. postawa zasadna. 4. wypad lewą nogą wprzód zewnątrz. 5. sun prawą do postawy na palcach. 6. postawa zasadna.

Ćwiczenia II, IV, VI, VIII, X i XII. wynikną analogicznie z wypadków prawą nogą, a sunów lewą. Używszy zamiast wypadów: kroki, otrzymamy stosowną lekcyję dla płci żeńskiej.

Do powyższych ćwiczeń każdy łatwo dodać zdoła odpowiednie ruchy ramion, w takcie: 1, 2, (3, 4, 5, (6).

(Dok. nast.)

Nieco o rozwoju gimnastyki w Warszawie.

(Dokończenie.)

Zostały więc dziś dwa tylko instytuta gimnastyczne, pp. Stanisława Majewskiego i M. Olszewskiego. Wprawdzie zakłady te, cieszą się powodzeniem, lecz wyniki nie są jeszcze takie, jakiebyśmy widzieć chcieli. Najprzód lokali na ten cel w Warszamje nie ma, i są nader kosztowne, ceny więc nauki stosunkowo, wliczając samą pracę, nie mogą być tak niskie, aby i niezamożna klasa, korzystać tu mogła; tembardziej, że licząc znów na liczbę większą uczniów, zmniejszając ceny, tem prędzej by zakłady te upadły, gdyż nasza klasa rzemieślnicza, przeważnie woli ogródki, karuzele, aniżeli ćwiczenia regularne i systematyczne, jak miałem tego dowód, otwierając podobny zakład dla rzemieślników w parku Aleksandryjskim na Pradze. Po latach kilku musiałem go zwinąć gdyż zupełnie się nie opłacał.

Wspomniałem powyżej, że gimnastyka przez Ministeryjum Petersburgskie do zakładów naukowych rządowych wprowadzoną została, ale tylko pół godziny codzień w czasie dużej pauzy, na nią przeznaczoną w czterech klasach niższych — i to nieobowiązkowo. Rozbierając sprawę tę, czy lekcyje gimnastyki półgodzinnej i jeszcze w czasie pauzy, mogą mieć jaką doniosłość, wyznać musimy bezstronnie, że prawie żadnej, bo każde dziecko czy młodzieniec, potrzebują po trzech godzinach pracy, zwłaszcza w czasie pauzy, pożywić się, odetchnąć, wreszcie powtórzyć coś z następnych lekcyj, słowem, że są różne powody, dla których uczniowie, przy dobrych nawet chęciach unikają w tej porze gimnastyki. Przytem na pobudowanie przyrządów, nie ma odpowiedniego miejsca, a nawet gdyby się i znalazło, nie ma na to funduszów, uczniowie więc wykonywają tylko ćwiczenia ręczną, bez ciężek w klasie, stojąc na ławkach, gdzie jest ciasno, duszno i niezdrowe powietrze, a często na korytarzu. Czy w takich okolicznościach nauczanie jakiegobądź przedmiotu, nie wzbudzi uśmiechu politowania? Cóż dopiero mówić o gimnastyce?

Z drugiej strony nadmienić mi tu wypada, że wybór nauczycieli jest bezpośredni przez dyrektorów, z tego względu ci nie rozumiejąc ważności przedmiotu, zapełniają go ludźmi, nie mającemi nawet wyobrażenia o gimnastyce, a tem samem i żadnych kwalifikacyj do nauczania. Wybierają felfeblów lub pomocników klasowych nauczycieli, którzy mając małą pensyję w drodze

łaski od dyrektorów otrzymują posady gimnastyków, jako dodatek. W czasie pauzy pilnują uczniów, a zarazem udzielają im gimnastyki, więcej ze szkodą, aniżeli z pożytkiem dla niej, profanując ją tylko. Dlaczego przedmiot ten, tyle ważny dla naszego społeczeństwa, jest tak lekceważony, nie pojmuję? Bo czyż można to nazwać że gimnastyka jest do naszych zakładów naukowych wprowadzoną? Próżno powtarzamy „In corpore sano mens sana“.

Widzimy przeto, że gimnastyka nie jest u nas tak rozwiniętą, jakbyśmy ją widzieć dziś pragnęli i należałoby. O! ileż jeszcze czasu upłynie, nim ona o ogółu uzyska prawdziwe poważanie.

A ileż to młodzieży w kwiecie wieku pracując, ciągle umysłowo i siedząc w pochylonej postawie, podkopuje zdrowie swoje, rujnuje organizm a nie pomyśli nawet o podtrzymaniu go pracą fizyczną, inaczej gimnastyką, gdy zdrowie raz utracone, nie powraca tak prędko. Czyż można być tak obojętnym na samowolne gwałcenie zdrowia, naszego młodego pokolenia. Dlaczego lekarze u nas dotąd jeszcze tak mało gimnastykę popierają, gdy ta tak korzystnie na zdrowie każdego wpływa a niektóre wady ustroju leczy nawet i radykalnie usuwa.

W niektórych tylko zakładach naukowych prywatnych tak męzkich jako i żeńskich gimnastyka jest prowadzona systematycznie i z prawdziwą korzyścią dla uczniów, jako to u pp. Wojciecha Górskiego, Szmarty, Babińskiego i Beniego; na żeńskich żaś u pp. Zeleszkiewicz, Krzywobłackiej i Leśniewskiej za co z naszej strony należy się im prawdziwa podzięka.

W miastach zaś prowincyjonalnych, wcale nie daje się słyszeć o żadnych specyjalnych zakładach, tylko gimnastyka jest zapewne po szkołach tak jak u nas prowadzona, przez takich samych nauczycieli, o których już wyżej nadmieniłem, że więcej szkody, aniżeli pożytku młodzieży przynosić może.

M. O.

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“.

(Dokończenie).

Uczniowie z VI. gimnazyum zapisani na naukę gimnastyki, odbywają ćwiczenia w poniedziałki i piątki od 4. do 6. godziny wieczorem.

Dział pierwszy stanowią uczniowie klasy I A, I. B i I. B do litery K włącznie, w liczbie 96.

Dział drugi stanowią uczniowie z klasy I C od litery L włącznie II. B i III. A, w liczbie 75.

Dział trzeci uczniowie z klasy III. B, IV. A. i IV. B w liczbie 73.

Dział czwarty, uczniowie z klasy V. A, V. B, VI. A, VI. B, VII. B i VIII w liczbie 71.

Z gimnazym II. zapisało się dotąd na naukę gimnastyki 215.

Godziny do ćwiczeń dla uczniów tego gimnazyum przeznaczone, są co środy od 4. do 5. i od 5. do 6. wieczorem.

Uczniowie podzieleni są również na 4 działy.

Dział pierwszy stanowią uczniowie z klasy przygotowawczej I. A i I. C w liczbie 66.

Dział drugi, uczniowie z klasy I. B, II. A, II. B II. C, III. A, w liczbie 51.

Dział trzeci, uczniowie z klasy III. B, III. C, IV. A, IV. B, w liczbie 47.

Dział czwarty, uczniowie z klasy V. A, V. B, VI. VII. A, VII. B i VIII w liczbie 51.

W miesiącu Wrześniu b. r. odbyli uczniowie pomiar siły cielesnej a wynik tegoż jest następujący:

Z gimnazyum I. było w stopniu 0 to jest nie mającym żadnej siły cielesnej 159 uczniów, w stopniu I. było 76, a II. 20 uczniów.

Z gimnazyum IV. było w stopniu 0, 133, w stopniu I. 113, a w stopniu II. 35 uczniów.

Z gimnazyum II. bylo w stopniu 0, 113, w stopniu I. 102, w stopniu II. 23 uczniów.

Pomiar siły cielesnej reszty uczniów zapisanych na naukę gimnastyki odbędzie się w miesiącu październiku b. r.

Wedle pomiaru siły podzieleni zostali uczniowie z każdego gimnazyum na 16 zastępów, razem więc stanowią 48 zastępów.

W przecięciu wypada na jeden dział najwięcej 68, najmniej 20 uczniów.

Działy te jednak muszą być powiększone, gdyż zapisują się ciągle nowi uczniowie na naukę gimnastyki, i przewidywać można, że napływ tychże będzie tak wielki, że nie będziemy w stanie zadość uczynić życzeniom wszystkich, co do przyjęcia ich mimo najszczerszej chęci, a to dla szczupłości miejsca.

Naukę gimnastyki uczniom udziela 5 nauczycieli.

W zeszłym miesiącu zapisało się na naukę gimnastyki 11 nowych członków zwyczajnych. Ćwiczenia dla członków Towarzystwa odbywały się w zeszłym miesiącu w poniedziałki, środy i piątki, od godziny 7. do 8. i od 8. do 9. wieczorem; prócz tego dla członków starszych wiekiem odbywały się ćwiczenia co środy i soboty od 6. do 7. godziny wieczorem, w ciągu zeszłego miesiąca brało udział w ćwiczeniach 86 członków.

Ogłoszenie. Zawiadamiamy osoby interesowane, którzy wiodą życie siedzeniowe, że ćwiczenia dla członków starszych wiekiem, odbywają się w sali gimnastycznej Towarzystwa pod l. 7. przy ulicy Kurkowej, co środy i soboty od godziny 6. do 7. wieczorem, wedle planu zastosowanego dla starszego wieku. Wpisowe wynosi raz na zawsze 1 złr., zaś wkładka miesięczna 1 złr. 10 ct.

Z powodu wyczerpania funduszów Towarzystwa upraszamy tych P. T. Członków Towarzystwa, którzy z wkładkami zalegają, aby takowe jak najrychlej uiścić zechcieli. Wielu jest Członków, którym przypomnienia względem uiszczenia zaległych wkładek z powodu braku adresu doręczonemi być nie mogły, aby wkładki zaległe przysłać zechcieli, adresując je do Towarzystwa pod l. 7. przy ulicy Kurkowej, donosząc równocześnie o swem adresie względem przesłania pokwitowania.

Również prosimy szanownych P. T. prenumeratorów „Przewodnika gimnastycznego“ o nadesłanie zaległej prenumeraty.

W pierwszej połowie listopada b. r. odbędzie się na dochód budowy sali gimnastycznej wieczorek cho-

ralny połączony z przedstawieniem amatorskiem, na który wszystkich tych Obywateli, którym dobro młodego pokolenia leży na sercu, najuprzejmniej zapraszamy.

Bliższe szczegóły zostaną ogłoszone miejscowemi dziennikami i plakatami.

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Angouleme (Francyja). Na skutek polecenia ministra oświaty stopięćdziesiąt nauczycieli w salach liceum tego miasta od dnia 28. Sierpnia, aż do dnia 3. Września, odbywało ćwiczenia gimnastyczne pod dyrekcyą p. Gervais'a.

Dr. H. Nadand miał liczne wykłady z anatomii, fizyjologii i higieny, o ile to dotyczy nauczania gimnastyki.

Prefekt tamtejszy obecnym był na tych wykładach, po których jeden z nauczycieli, w imieniu swych kolegów wyraził gorące podziękowanie prelegentom prosząc, by co rok w podobnym celu mogli się tu zbierać.

Hawr. Dnia 20. Sierpnia r. b. odbył się w Hawrze roczny konkurs pływania i jeżdżenia na czółnie Towarzystwa pływaczy.

Pięć seryj wzięło udział w konkursie pływania, a mianowicie: 1) Kurs uczniów I. i II. roku; 2) Kurs uczniów II. i III. roku; 3) Kurs uczniów III. i IV. roku; 4) Kurs uczniów IV. roku; 5) Kurs żołnierzy garnizonowych. Meta biegu podzielona była na 100 do 600 metrów. Zapisanych do konkursu było 85, a stanęło tylko 50 współzawodników.

Nagrody stanowiły książeczki kasy oszczędności, medale, książki i torby wojskowe. Minister wojny, przysłał zegarek srebrny, jako pierwszą nagrodę.

Po rozdaniu nagród odbyła się uczta wieczorem, na której zabierali głos prezydent towarzystwa p. Decker, sekretarz Poderte i inni.

Dzieci Hawru podzieleni na dwie sekcyje. jedna składająca się z dzieci poniżej lat 13 będących, a druga od 13 do 16 lat życia mających, odbyli wycieczkę dnia 27. Sierpnia w niedzielę. Sekcyja druga zrobiła 34 kilometrów piechotą, co wynosi 5 kilometrów na godzinę.

KRONIKA.

Towarzystwo wioślarskie w Warszawie. Szeregi dzielnych wioślarzy, jak piszą „Kłosy" z d. 19. z. m., rosną u nas z każdą chwilą, tak że ogólna liczba członków wynosi już około 1000. Na ostatnie ogólne zebranie, w którem uczestniczyło około 300 osób, postanowiono na zimę nająć dla Stowarzyszenia pomieszkanie w hotelu Bruhlowskiem, gdzie gromadzić się będą członkowie na pogawędkę i zabawy.

W ciągu dziesięciu miesięcy istnienia towarzystwa miało ono dochodu 12.158 Rs. a wydało 11.587 tak, że remanent kasowy wynosił rs. 521".

Taka ilość członków, takie dochody w obec tak krótkiego istnienia towarzystwa, jak najlepiej o przyszłości jego wróżą, ale są dla nas zarazem szczególnie lwowian, w Galicyi, gdzie od kilkunastu lat mamy towarzystwo gimnastyczne „Sokół" bolesną wymówką, że ani nie pojmujemy wcale dobroczynnego znaczenia towarzystw gimnastycznych, ani ich popierać jak należy i jak na to zasługują umiemy i chcemy, chociaż tak pięknie rozprawiać umiemy o poprawie wychowania.

W Suczawie na Bukowinie, w miasteczku liczącem około 7500 mieszkańców powstała za inicyatywą gimnazyjalnego dyrektora Limbergera, kosztem miasta zakład gimnastyczny. Sala gimnastyczna w nim znajdująca się jest 18 mt. długa a 11·60 mt. szeroka, a powierzchnia ma 208·8 mt. kw. Prócz niej znajdują się: komora na przyrządy, szatnie, korytarze i t. p. a tuż obok i letnie boisko gimnastyczne. Zabudowanie to według wskazówek nauczyciela gimnastyki Mödera wystawione, przez miejskiego budowniczego Rüppela, kosztowało nie wliczając w to gruntu 6400 zł. w. a.

Gimnastyka młodych Siamczyków w Poczdamie. W przeszłym roku od Września począwszy, zatrzymało się 9 młodych Siamczyków w Poczdamie w celu kształcenia się, przyczem pobierali też i naukę gimnastyki. Gimnastyka nie była im zupełnie obcą, uczyli się jej jednak jedynie dla spędzenia przyjemniej czasu. Podziwu godnem było z jaką łatwością przyzwyczaili się do tej racyjonalno-systematycznej nauki. Ponieważ się bardzo pilnie przykładali do niej, w krótkim więc czasie osiągnęli znaczne rezultaty. Dziwnym sposobem przypadały im bardziej do gustu wszelkie ćwiczenia wymagające siły mięśniowej nóg, a więc wszelkie skoki i woltyże, aniżeli inne ćwiczenia wykonywane przeważnie siłą ramion. Ogromny postęp uczynili też w ćwiczeniach wolnych laskami i ciążkami, których doniosłość wkrótce poznali. Nie długo atoli pobierali tę naukę, czterech bowiem opuściło Poczdam w Lutym, a inni w Maju b. r.

Publiczne ćwiczenia gimnastyczne urządziły Towarzystwa „Sokolskie" w Wielkiej Bystrzycy na dniu 5. Czerwca (drążek, poręczki, koń), w Niemieckim Brodzie i w Humpolcu przy udziale 50 ćwiczących członków (ćwiczenia wolne, drążek, poręczki, koń wszersz, kozieł, koń wzdłuż), w Chrudinie na dniu 23. Czerwca (ćwiczenia wolne, poręczki, koń wszersz i wzdłuż, drążek, gromadki), w Pardubicach na dniu 23. i w Łomnicy na dniu 30. Czerwca b. r.

Nowy klub welocypedystów utworzył się w Pradze na przedmieściu Winogrodzkim. Liczy obecnie około 50 członków.

W Anglii odbywają się próby, w celu zastosowania skoropędów do służby wojennej. Ćwiczą się całe bataliony na skoropędach, które mają służyć do roznoszenia depesz i rozkazów w czasie wojny.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół" w Śmichowie (przedmieście Pragi) rozwija się nader pomyślnie, tak iż obecnie ćwiczą się już w 3 zastępach, a wkrótce i więcej zastępów utworzyć będą zmuszeni.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół" w Opocznie, będzie niebawem miało nową piękną salę i letnie boisko gimnastyczne, które mają być w nowo budować się mającym „narodnym domu".

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół" w Tryjeście, urządza wkrótce wielką uroczystość gimnastyczną na pamiątkę założenia swego i zaprasza na nie wszystkie Towarzystwa sokolskie.

Bawarskie stowarzyszenie nauczycieli gimnastyki liczy obecnie 135 członków.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ".

I. Związkowa Drukarnia.